

**pondelok** 20. máj 2024

raňajky	Pečivo s rukolovou nátierkou, šalát
desiata	Jogurt s mäťou, jahodovým pyrém a kokosovými plátkami
obed	Bravčové guľičky s cviklou, šťouchané zemiaky
olovrant	Cottage so slnečnicovým semenkom, farebná mrkva
večera	Tortilla s cuketovo-nivovou zmesou, paprikou a kuracím mäsom

utorok 21. máj 2024

raňajky	Overnight oats s lieskovo-kakaovým krémom, čučoriedkami a kešu
desiata	Šunka s mini mozzarellou, šalát
obed	Špenátový bulgur so sušenými paradajkami a čedarom
olovrant	Fitchlieb s pažítkovým dipom
večera	Hovädzie mäso s prelivom z lučiny a pečenou zeleninou

streda 22. máj 2024

raňajky	Praženica s uzeným syrom, naše pečivo
desiata	Hubový tatarák s hráškovými výhonkami, uhorky, knuspi
obed	Špagety s kukuričným pestom a morčacím mäsom
olovrant	Tvaroh s lesným ovocím
večera	Losos s horčicovou omáčkou, zlatá ryža

štvrtok 23. máj 2024

raňajky	Náš ražný chlieb s pórovou nátierkou
desiata	Paradajková polievka s tekvicovými semenkami
obed	Kuracia roláda plnená chorizom a slivkami, kuskus s hráškom
olovrant	Jablká s ricottou a škoricovými cereáliami
večera	Bravčové kúsky so zelenými fazuľkami, pečené zemiaky

piatok 24. máj 2024

raňajky	Bageta s bazalkovou flórou a strúhaným syrom, redkovky
desiata	Mangovo-marhuľový dezert s čokoládou
obed	Španielsky vtáčik naruby, ryža
olovrant	Nátierka z čiernej šošovice, šalát dubáček, tyčinky
večera	Cestoviny s morčacím mäsom, baklažánom a kaparmi

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

Jedálniček s nutričnými hodnotami nájdete na www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/